



Karateabteilung
Sportverein Bollendorf 1920 e. V.

Respekt
Charakter
Stärke

空手道

SELBSTBEHAUPTUNG DURCH **KARATE**

Lehrgang mit **Volker Schwinn**

9. Dan Bundesreferent für Meditation / Koshinkan;
A-Prüfer DXV



Sonntag, 25.10.2026, ab 09:30 Uhr



Sporthalle der Grundschule Bollendorf
(Am Sauerstaden, 54669 Bollendorf)



Lehrgangsschwerpunkte:

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Vorausschauend handeln
- Strategien und Techniken zur Selbstbehauptung / Selbstverteidigung
- Stärkung des Selbstwertgefühls



Lehrgangszeiten:

ab 09:30 Uhr	Ankommen; Anmeldung & Frühstückstheke
10:00 - 10:15 Uhr	Begrüßung in der Halle
10:15 - 11:30 Uhr	Qi Gong – Aufbau von Körperwahrnehmung, -bewusstsein / Distanzverhalten
11:30 - 11:45 Uhr	Kaffeepause
11:45 - 13:00 Uhr	Strategien zur Konfliktprävention / Selbstwertgefühl
13:00 - 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 - 14:45 Uhr	Selbstverteidigung mit Grundlagentechniken aus der Kampfkunst Karate
14:45 - 15:00 Uhr	Pause
15:00 - 15:45 Uhr	Komplexe Bewegungsformen / Training der Stressbewältigung
15:45 - 16:00 Uhr	Qi Gong – Ausklang



Teilnahme:

Stilrichtungsoffen; für alle Interessierte, auch ohne Vorkenntnisse, ab 6 Jahre.
Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Lehrgangsgebühr: Erwachsene/Jugendliche 25,- Euro; Kinder 20,- Euro.



Haftung:

Der Ausrichter/Veranstalter übernimmt keine Haftung, Lehrgangsgäste/-teilnehmer geben ihr Einverständnis zur künftigen Veröffentlichung von Foto-/Filmmaterial.



Anmeldung/Informationen:

Karateabteilung des Sportverein Bollendorf 1920 e. V.

Birgit Kronibus – karate-sv-b@t-online.de oder 0160 6233273

Kampfkunst
die begeistert!

Tradition
Gemeinschaft
Zukunft

Karate in Bollendorf
– mehr als nur Sport!



DEUTSCHER KARATE VERBAND e. V.
Stark für Karate. Stark für Dich.